

34. きんぴら豆(その2)

村山地方

材料	(5人分)
青豆	400g
切り干し大根	400g
醤油	大さじ5
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1
酒	大さじ8

用具

- ボール
- わら
- ザル

作り方(準備)

- 中位の大根を縦4つ割りにし、更に1cmの幅に、細く切る。
- これをワラで編んで干す。(秋の陽で10日位干し、家の中に入れ、陰干しする。)
- 青豆は、1昼夜水につけて、戻しておく。

戻した豆を固めに茹で、ザルにあげて水気を切って、酒大さじ5、砂糖大さじ1、塩小さじ1でつけておく。時々かきまわす。(次の日から食べられる)

干し大根はぬるま湯で2~3回もみ洗いし、1cm位に切る。これを酒大さじ3、醤油大さじ5でつけておく。これをきんぴらという。よく味が染み込むと美味しい。

食べる時に青豆ときんぴらをよく混ぜ合わせる。

(大石田町 坂の上生活改善クラブ)

大内 和江

おぼえがき

調理の一口メモ

● 一匹の魚を焼く時

魚に塩をしてしばらく置き、酢を一回かけた後、化粧塩をして焼くと皮がはげずきれいに焼ける。

● 大根おろしの辛味を抜く

白砂糖を少々入れて良く混ぜ合わせる。

● ごまの皮をむく

一晩水に浸しておいてから、よく手でもむ。これに水を加えて皮を洗い流して乾かす。

● 大根を茹でる

米を少々入れて湯でると大根がやせない。

● 豆腐を茹でる

湯に塩を入れ、片栗粉の水溶きを少々入れて、とろ火で茹でると固くならない。

● なすを色よく茹でる

焼ミョウバンと塩水につけ、落とし蓋をして茹でる。